

KINDER HAPPY MACHEN UND STÄRKEN

Pädagogisch
wertvoll

Wohlfühl
stärken

Selbst-
vertrauen und
Selbstständig-
keit

Charakter
formen

9 ROUTINEN
IN DER FAMILIE FÜR
EIN STARKES UND
GLÜCKLICHES KIND!

Routine Nr. 1

Gemeinsame Zeit rund um Essen und Kochen:

Tägliches gemeinsames Abendessen, bei dem die Familie ohne Ablenkung zusammensitzt, also mal das Handy weglegt, kann eine positive und entspannte Atmosphäre schaffen. Diese bietet Raum für Gespräche und fördert das familiäre Miteinander. Das Zusammenarbeiten in der Küche fördert nicht nur lebenspraktische Fähigkeiten, sondern stärkt auch das Selbstbewusstsein der Kinder. Das Zubereiten von Mahlzeiten zusammen als Familie kann Spaß machen, und fördert auch das Verständnis für gesunde Ernährung.



Routine Nr. 2

Wochenend-Ausflug oder Familientag

Ein regelmäßiger Familientag oder Wochenend-Ausflug kann für Kinder ein Highlight sein. Es schafft positive Erinnerungen, fördert die Bindung innerhalb der Familie und ermöglicht gemeinsame Aktivitäten. Gemeinsame Naturerlebnisse und Zeit in der Natur zu verbringen, stärkt nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern fördert auch ein tieferes Verständnis für die Umwelt und das eigene Wohlbefinden. Das Eintauchen in die Natur bringt auch Energie, die den gesamten Körper in einen positiven Zustand versetzt.



Routine Nr. 3

Gutenachtgeschichten oder Rituale vor dem Schlafengehen

Das Vorlesen von Geschichten, das Teilen von positiven Erlebnissen des Tages oder kleine Rituale vor dem Schlafengehen schaffen eine beruhigende Routine und fördern positive Träume. Das Lesen allgemein fördert nicht nur die Vorstellungskraft, sondern auch die emotionale Intelligenz der Kinder. Es heißt nicht umsonst: Lesen ist Abenteuer im Kopf! Die rechte Gehirnhälfte wird stimuliert, was die emotionalen Fähigkeiten des Kindes stärkt.



Routine Nr. 4

Dankbarkeitsrituale

Gemeinsam ein Dankbarkeitsjournal führen, in dem jedes Familienmitglied täglich etwas aufschreibt, wofür es dankbar ist. Dies fördert eine positive Einstellung und schafft Bewusstsein für die schönen Momente im Leben. Das Führen eines Dankbarkeitstagebuchs fördert eine positive Einstellung und hilft Kindern, sich auf die positiven Aspekte ihres Lebens zu konzentrieren.

Eine weitere Möglichkeit ist ein Dankbarkeitsglas, in das man z.B. jeden Sonntag einen Zettel gibt, wo man notiert, was denn alles Positives in dieser Woche passiert ist und wofür man dankbar ist.



Routine Nr. 5

Gemeinsame Freizeitaktivitäten

Einen festen Tag in der Woche für gemeinsame Freizeitaktivitäten sowie der Kreativität zu reservieren, sei es Basteln, Spielen im Freien, Musizieren, gemeinsam Malen oder andere gemeinsame Hobbys, stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl und schafft positive Erlebnisse. Das Entfalten kreativer Fähigkeiten durch Kunst oder Musik stärkt die Selbstaussdrucksfähigkeit und fördert das Selbstbewusstsein des Kindes.



Routine Nr. 6

Familienversammlungen

Regelmäßige Familienversammlungen schaffen Raum für offene Kommunikation.

Kinder können ihre Meinungen äußern, Probleme ansprechen, und es entsteht ein

Gefühl der Mitbestimmung und Zusammenarbeit in der Familie. Gemeinsame

Gespräche über Gefühle und Emotionen schaffen Verständnis und unterstützen Kinder dabei, ihre Gefühle zu identifizieren

und auszudrücken. Eltern können gemeinsam mit ihren Kindern

Herausforderungen besprechen und nach Lösungen suchen. Dies fördert die Fähigkeit zur Problemlösung und das Selbstvertrauen.



Routine Nr. 7

Gemeinsames Lachen

Lachen ist eine wunderbare Möglichkeit, Glückshormone freizusetzen. Schaffe Rituale, bei denen gemeinsam gelacht wird, sei es durch lustige Spiele, Witze oder einfach durch das Teilen humorvoller Momente. Lachen ist ein wichtiges emotionales Ventil, welches Herz und Dünndarm stärkt.

Lachyogaübungen eigens für Kinder findest du in geeigneten Büchern oder in meinem Minikurs „Emotionen Hokuspokus“



Routine Nr. 8

Wöchentliche Wertschätzungsrituale

Jede Woche kann ein Tag für das Ausdrücken von Wertschätzung und Liebe reserviert werden. Jedes Familienmitglied teilt etwas, das es an den anderen schätzt, und es werden positive Botschaften ausgetauscht. Dazu gibt es verschiedene Wertschätzungsspiele: z.B. Das Schatzkisterl, ein buntes Schachterl, für jeden in der Familie an einem bestimmten Ort, wird immer wieder gefüllt mit kleinen Sätzen der Wertschätzung. Oder die „Gute Laune Dusche“, wo ein Familienmitglied mit zugehaltenen Augen sitzt, und alle anderen positive Sätze der Wertschätzung formulieren, z.B. Mama ich mag dich, weil... oder das Spiel, mit den Anfangsbuchstaben des Vornamens zu der Person passenden Eigenschaften finden und aufschreiben....

Diese und mehr Wertschätzungsspiele findest du in meinem HoKi®Programm.

Routine Nr. 9

Meditation oder Achtsamkeitsübungen

Kurze tägliche Meditationen oder Achtsamkeitsübungen helfen Kindern, innere Ruhe zu finden und Stress abzubauen. Wenn man gemeinsam Fantasiereisen macht, fördert das die Bindung innerhalb der Familie.

Fantasiereisen sind eine tolle Möglichkeit, das Erlebte vom Tag zu verarbeiten und zur Ruhe zu kommen. Weiters sind sie kraftvolle Werkzeuge für mentale und emotionale Prozesse, die das Kind von innen her stärken.



Die Routinen sollen euch begleiten!

Macht sie immer wieder!

Diese Routinen können je nach den Bedürfnissen und Vorlieben deiner Familie angepasst werden. Das Wichtigste ist, dass die Rituale regelmäßig praktiziert werden, um eine vertraute und unterstützende Umgebung zu schaffen.

Viele Übungen und Tipps werden in der ganzheitlichen Förderung des HoKi® Programmes beschrieben.
Nähere Infos findest du hier:

